

SUGGERIMENTS PER DINAMITZAR L'INTERACTIU

VISUALITZACIÓ 6

El veí

Aquest exercici té com a propòsit bàsic propiciar el recolliment, la introspecció i el pensament no discursiu. Afavoreix, a més, l'empatia i la solidaritat i destaca també la importància d'esforçar-se. El conte "El veí" indueix a pensar en com n'és de fàcil moltes vegades posposar un desig durant una estona per aturar-se a ajudar d'altres persones amb gestos molt senzills que després fan que ens sentim satisfets.

Us recomanem que, en primer lloc, poseu en pràctica l'interactiu V1 "El mar", que se centra a promoure sensació de benestar i relaxació i funciona com a introducció, ja que el personatge animat que la presenta explica, abans de començar, quina és la posició corporal que s'ha de tenir i com s'ha de respirar sempre que es fa un exercici d'aquesta mena. A V6 "El veí", es recorden d'una manera breu aquestes qüestions abans de començar pròpiament l'exercici de visualització.

El fet de practicar les visualitzacions s'adreça especialment a proporcionar als alumnes un espai de recolliment i serenitat. Aquesta visualització es pot fer en el moment que ho creieu oportú i a més pot contribuir a millorar la gestió dels desitjos i la capacitat de renúncia i d'esforç.

Comproveu, quan acabi l'exercici, que tots els nens es troben bé i no hi ha ningú que se senti especialment sensible, preocupat, trist, etc. En aquest cas, escolteu amb atenció i un respecte sincer el que us volen explicar.

Pot ser adequat, també, proposar que facin un dibuix per intentar expressar l'experiència, o bé encoratjar-los a fer servir el llenguatge corporal o musical per expressar-se.

Disposeu de la transcripció de la locució a l'apartat "Materials del recurs", per si voleu preparar abans la sessió o heu de fer alguna adaptació, etc.

Us recomanem que practiqueu aquesta visualització unes quantes vegades.

Per als més petits, trobareu una bona col·lecció de visualitzacions en dos llibres de Maureen Garth que duen per títol *Luz de estrellas* i *Rayo de luna*, ambdós publicats per l'editorial Oniro.